

# JARABE DE MAÍZ

## (DE ALTA FRUCTOSA)

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

### Descripción del producto

- El **jarabe de maíz**, elaborado a base de maicena, no es tan dulce como la miel de abeja ni el azúcar de mesa las cuales contienen fructosa, una de los azúcares comunes más dulces.
- Este producto ha sido elaborado mediante un nuevo proceso que transforma parte de la dextrosa del jarabe de maíz en fructosa, dando como resultado un jarabe más dulce.
- El jarabe de maíz viene en botellas plásticas de 24 onzas cada una.
- Los ingredientes consisten en jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, agua y saborizantes (vainillina). Al ser un producto pasteurizado, no contiene colorantes.

### Conservación

- Almacene las botellas sin abrir en un lugar fresco y seco, pero no en el refrigerador.
- Para conservar la mejor calidad del producto, úselo dentro de los 12 meses de haberlo abierto.

### Usos y sugerencias

- El uso más común del jarabe de maíz es en dulces caseros, *toppings* para helados o como jarabe (miel) para panqueques y waffles.
- Para usarlo en recetas, la manera más sencilla de incorporarlo es mezclándolo primero con los ingredientes líquidos.

*(Véanse las recetas al dorso)*



Departamento de Agricultura de EE.UU.

### Información de nutrición

El **jarabe de maíz** no contiene nutrientes considerables a parte de calorías, las cuales se necesitan para generar energía. Una cucharada de jarabe contiene 56 calorías.

Datos de nutrición	
Porción 1 cda. (19 g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b> 56	Cal. de grasa 0
% Valor diario*	
<b>Grasa total</b> 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 2 mg	0%
<b>Carbohidratos totales</b> 14 g	4%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares 15 g	
<b>Proteína</b> 0 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 0%

\*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.

## Imitación pie de pecanas

½ taza de azúcar  
¼ taza (media barra) de mantequilla o margarina derretida  
1 taza de avena  
1 taza de jarabe de maíz  
¼ cda. de canela  
2 huevos frescos  
masa de pie de 9 - 10 pulg. sin hornear

1. Mezcle los ingredientes y vierta la mezcla en la masa para pie.
2. Lleve a horno de 350 °F por 45 minutos hasta que el centro esté firme, es decir, cuando al introducir un cuchillo en el centro, el mismo salga limpio.
3. Deje enfriar. Corte en 8 cuñas para servir. Queda mejor caliente.

*Receta cortesía de "Simplified Quantity Regional Recipes Cavaiani, Urbashich, and Nielsen" c. 1979*

**Rinde 8 porciones**

### Información de nutrición para cada porción de imitación pie de pecanas:

Calorías	365	Colesterol	53 mg	Azúcar	41 g	Calcio	12 mg
Calorías de grasa	144	Sodio	147 mg	Proteína	3 g	Hierro	0.8 mg
Grasa total	16.2 g	Carbohidratos totales	54 g	Vitamina A	80 RE		
Grasa saturada	4.1 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

## Barras amelcochadas de avena y nueces

4 tazas de avena  
1½ tazas de nueces picadas  
1 taza de azúcar comprimida  
¾ taza de mantequilla o margarina derretida  
½ taza de jarabe de maíz  
1 cda. de vainilla

1. Combine todos los ingredientes.
2. Coloque a presión en un molde de 9 x 13 bien engrasado.
3. Lleve a horno de 450 °F de 15 a 18 minutos o hasta que el preparado haya dorado y empiece a borbotear.
4. Deje enfriar. Corte por 3 y por 12 para obtener 36 barras de 2 pulg.

*Receta cortesía de "Commodity Cooking Western Regional Office" c. 1985*

**Rinde 36 porciones**

### Información de nutrición para cada barra amelcochada de avena y nueces:

Calorías	133	Colesterol	0 mg	Azúcar	8 g	Calcio	6 mg
Calorías de grasa	67	Sodio	44 mg	Proteína	1 g	Hierro	0.5 mg
Grasa total	7.5 g	Carbohidratos totales	15 g	Vitamina A	38 RE		
Grasa saturada	1.1 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	0 mg		

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

### Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.